Présentation de **XRUN** avec une interview de Bruno Etienne un des concepteurs qui nous expose la démarche de cette nouvelle façon moderne d'être pris en main par une équipe de coureurs passionnés et nous offrant leurs compétence

L'équipe **Xrun** a pour but

de s'adapter à la performance de chacun :

- **Chronométrique** (réussir à faire un marathon en moins de 3h30 heures)

- **Objectif** (finir pour la première fois un semi-marathon, courir la parisienne, être finisher à l'UTMB …)

- **Collective** (programmer une course à plusieurs, amis, famille, collègues ..)

- **Qualitative** (être capable de courir 45 mn sans souffrir, courir dans le cadre d'un régime, d'une remise en forme, d'un arrêt du tabac …).

PLAISIR

Le plaisir de courir n'est pas le même pour tout le monde:

- Amélioration des performances
- Sensations de bien-être
- Paysage découvert
- Rencontre et échanges avec d'autres coureurs
- Modification de la silhouette
- La célèbre sécrétion d'endomorphines
- Le passage de la ligne d'arrivée
- Ou tout simplement le plaisir d'une douche après l'entrainement.

Tous les intervenants de **Xrun**, passionnés de course à pied, connaissent ces joies et veulent vous les faire partager, en vous aidant à «**mieux courir**».

Pour progresser il faut s'entrainer. Tout le monde le sait. **Mais comment ?**

C'est le cœur de l'action de **Xrun.**

PROGRESSION

Un coureur, confirmé ou débutant, pour progresser doit :

- avoir un matériel adapté (chaussures, semelles …)
- effectuer des tests spécifiques, pour évaluer ses capacités,
- programmer ses objectifs,
- établir un plan d'entrainement adapté et … le suivre,

- apprendre à prévenir les blessures,
- gérer les différentes pathologies et, éviter les récidives
- adapter les entrainements aux circonstances

Le **suivi personnalisé** proposé par **Xrun** permet d’accompagner le coureur à chaque étape de sa progression.